

## 1.Introduzione.

La promozione della salute nei luoghi di lavoro richiede un approccio olistico (considerare l'aspetto fisico, mentale e spirituale). Tutte le iniziative dovrebbero prendere in considerazione la vita privata, la vita lavorativa e l'interazione tra queste due. È noto che le condizioni di lavoro influenzano la salute generale dei lavoratori (per esempio, il lavoro sedentario può favorire l'obesità). Allo stesso modo, le abitudini personali, gli atteggiamenti e le scelte di vita dei lavoratori influenzano la loro salute e il loro benessere, oltre a incidere sul rendimento lavorativo.

La promozione della salute sul luogo di lavoro può essere definita come l'insieme degli sforzi dei datori di lavoro, dei lavoratori e della società al fine di migliorare la salute e il benessere delle persone sul luogo di lavoro. Ciò può essere realizzato:

- migliorando l'organizzazione e l'ambiente di lavoro;
- promuovendo la partecipazione attiva dei lavoratori alle attività in materia di salute, favorendo lo sviluppo personale.

La promozione della salute sul luogo di lavoro prevede l'introduzione di misure che favoriscano comportamenti e atteggiamenti per una salute migliore, la promozione della salute mentale e del benessere e la conciliazione del lavoro e della vita privata, nonché interventi volti ad affrontare le questioni legate allo stress da lavoro, all'invecchiamento e allo sviluppo del personale.

Il trasporto è un settore dominato dagli uomini (sono infatti l'83%). I lavoratori in questo settore devono stare a lungo seduti o assumere posture dolorose e stancanti, sono esposti ad orari di lavoro prolungati (in media più di 48 ore settimanali) ed orari di lavoro straordinario (lavoro notturno e serale, nel fine settimana e oltre 10 ore di lavoro al giorno). Si è certi che questo settore eviti di favorire la conciliazione di lavoro e vita privata. Inoltre gli autisti hanno poche opportunità di mangiare pasti sani e di fare pause, se sono sulla strada.

I problemi di salute più comuni riferiti dai conducenti sono: mal di schiena, sovrappeso, malattie cardiovascolari e respiratorie e stress da lavoro. È stato riscontrato che questi problemi siano legati a fattori relativi all'ambiente lavorativo (come la scarsa organizzazione dell'attività) e alle condizioni di lavoro (lavoro statico) nonché a fattori di rischio individuali (fra cui mancanza di esercizio fisico, dieta scorretta, abuso di alcool, fumo, età e malattie preesistenti). Durante lo sviluppo dei programmi di promozione della salute sul luogo di lavoro è estremamente importante valutare il ruolo e l'impatto dei fattori a livello sia organizzativo sia individuale sulla salute e sul benessere dei conducenti. Le RSU affronteranno queste problematiche.

Un'analisi di studi di casi basati su dati oggettivi, relativi a interventi nell'ambito della promozione della salute sul luogo di lavoro, ha messo in luce svariati fattori che hanno contribuito al loro esito positivo:

- impegno dell'organizzazione a migliorare la salute dei lavoratori;
- informazioni appropriate e strategie di comunicazione complete per i lavoratori;
- coinvolgimento dei lavoratori durante tutto il processo;
- organizzazione dei compiti e dei processi lavorativi che favoriscano la salute anziché danneggiarla;
- attuazione di pratiche che promuovano scelte sane affinché vengano considerate come le più praticabili.

Tuttavia, un programma di promozione della salute sul luogo di lavoro, si differenzia dal sostituire la gestione dei rischi per la salute e la sicurezza sul luogo di lavoro, ma deve essere complementare a una corretta gestione del rischio.

## **2. Aspetti sanitari relativi al lavoro dei conducenti.**

Nel settore dei trasporti, i fattori di rischio professionale possono essere divisi in tre gruppi: (a) lavoro (b) ambiente di lavoro e (c) fattori individuali

### **Principali gruppi di fattori di rischio per la salute e la sicurezza dei conducenti.**

#### **Lavoro.**

Vibrazioni a carico di tutto il corpo, rumore, prolungata posizione seduta, posture stancanti e dolorose, orari rigidi, turni di lavoro e guida durante la notte, pause e riposo insufficienti, attività ripetitive e abitudini monotone, pasti disordinati, incidenti stradali, aria condizionata, movimento poco ergonomico nell'entrare o uscire dalla cabina ecc.

#### **Ambiente di lavoro.**

Monossido di carbonio (CO), biossido di zolfo (SO<sub>2</sub>), monossido di azoto (NO)<sub>x</sub>, amianto, idrocarburi policiclici aromatici (IPA), benzene, particolato, condizioni climatiche, polline, violenza fisica ecc.

#### **Individuo.**

Genere, età, etnia, istruzione, personalità, atteggiamenti, percezione del rischio, esperienza e precedenti incidenti automobilistici, eventi di vita privata, stanchezza, patologie preesistenti (allergie, asma, diabete, infarto del miocardio ecc.), uso di medicinali (antistaminici, tranquillanti),

stile di vita (sedentarietà e cattiva alimentazione) e comportamenti pericolosi (fumo di tabacco, abuso di alcool, uso di droghe pesanti o leggere) ecc.

Poiché i fattori di rischio individuali, come quelli sopra elencati, possono influenzare i comportamenti e gli atteggiamenti dei conducenti nella percezione del rischio e la loro salute, è opportuno prenderli in considerazione, unitamente ai fattori di rischio organizzativo, nello sviluppo di misure volte a promuovere la salute sul luogo di lavoro.

### **3. Interventi per la promozione della salute sul luogo di lavoro.**

È possibile attuare una serie di interventi concreti atti a promuovere la salute sul luogo di lavoro per migliorare il benessere dei conducenti. Ove possibile, la pianificazione e gli interventi di promozione della salute sul luogo di lavoro andrebbero associati alle attività di prevenzione del rischio.

#### **3.1. Esami medici ed educazione sanitaria.**

Come componente centrale di qualsiasi iniziativa di promozione della salute sul luogo di lavoro, le organizzazioni dovrebbero fornire regolarmente ai conducenti un esame medico e un'educazione sanitaria riguardanti i rischi per la stessa. L'esame medico è un processo basato su dati oggettivi che aiuta a identificare i principali fattori di rischio e i problemi relativi allo stile di vita: per esempio, apnea notturna, diabete, pressione alta e problemi legati al fumo. Inoltre, dei professionisti con un'adeguata formazione dovrebbero fornire consulenza ai conducenti su come affrontare in modo diretto questi problemi. La dieta, l'attività fisica, il controllo del peso, le abitudini del sonno e la responsabilità personale nei confronti di comportamenti sani meritano particolare attenzione. Una formazione su temi specifici dovrebbe essere inclusa nelle sessioni di educazione sanitaria. In generale, le sessioni dovrebbero porre l'accento sullo sviluppo di competenze e della fiducia in sé per motivare i conducenti ad adottare e mantenere comportamenti sani.

È stato dimostrato che la partecipazione attiva dei lavoratori durante tutto il processo di educazione e di screening sanitario aumenta l'adozione di comportamenti sani da parte dei conducenti. Molti programmi che hanno ottenuto un esito positivo hanno utilizzato anche servizi di coaching per incoraggiarli ad adottare comportamenti e atteggiamenti più sani. Le sessioni educative o i programmi di coaching dovrebbero sottolineare aspetti quali l'impegno attivo, la responsabilità personale e la maggiore fiducia in sé, sostenendo così i cambiamenti consigliati nello stile di vita.

### 3.2. Sostegno a uno stile di vita mirato.

Ai conducenti dovrebbero essere impartite sessioni educative specifiche con particolare attenzione allo sviluppo di competenze e fiducia in sé per promuovere e sostenere comportamenti sani. Inoltre, il datore di lavoro dovrebbe organizzare il lavoro e l'ambiente lavorativo in modo da favorire e promuovere scelte salutari; per esempio introducendo pause regolari che diano il tempo ai conducenti di consumare un pasto adeguato e fare un po' di attività fisica.

### 3.3. Coaching sanitario personale.

I datori di lavoro dovrebbero offrire programmi di coaching intesi a incoraggiare i conducenti a migliorare la propria salute cambiando le proprie abitudini. Queste sessioni dovrebbero sottolineare l'impegno attivo, la responsabilità personale e una maggiore fiducia in sé, in modo da incentivarli ad assumere lo stile di vita consigliato.

## 4. Attuazione degli interventi di promozione della salute sul luogo di lavoro.

Quando si realizzano azioni di promozione della salute sul luogo di lavoro è necessario prendere in considerazione alcuni principi fondamentali:

- la promozione della salute dovrebbe essere un **processo costante e continuo**. Le campagne coordinate di sensibilizzazione sulla salute devono essere utilizzate per rafforzare i messaggi su di essa e favorire comportamenti e atteggiamenti diversi e più sani da parte dei conducenti. È opportuno sottolineare anche l'importanza del sostegno sul posto e ambiente di lavoro affinché i conducenti scelgano e adottino comportamenti salutari.
- Il **sostegno attivo e tangibile da parte dei dirigenti** per la promozione della salute sul luogo di lavoro. È stato dimostrato che tale azione aumenta l'esito positivo a lungo termine e la sostenibilità degli interventi.
- La **partecipazione dei lavoratori** a tutto il processo (elaborazione, attuazione e valutazione) è essenziale. Più il programma di promozione della salute sul luogo di lavoro soddisfa le esigenze dei conducenti, maggiore sarà l'interesse degli stessi a prendervi parte. Gli incentivi adeguati al contesto specifico possono essere utili per promuovere una cultura sana all'interno dell'azienda. [10]

- La considerazione dei dati demografici della forza lavoro, dei benefici dei lavoratori e degli obiettivi di gestione della salute sono aspetti importanti al fine di **adattare l'intervento** ai bisogni immediati dei lavoratori. Questo renderà tale intervento e il programma sulla salute più efficaci.

È importante **valutare il programma di salute che è stato sviluppato sul luogo di lavoro**. Si tratta di esaminare l'efficacia complessiva dell'intervento, il suo impatto nei confronti dell'ambiente di lavoro e dei fattori di organizzazione di esso, sui comportamenti e sugli atteggiamenti dei conducenti in materia di salute. La valutazione deve essere programmata in modo da individuare e misurare una varietà di risultati (per esempio, registri delle assenze, rapporti di congedo per malattia e riscontri soggettivi da parte dei conducenti). Le informazioni derivanti dalla valutazione dovrebbero stimolare un ulteriore sviluppo degli interventi allo scopo di sostenere un continuo miglioramento.

## **5. Buone pratiche: studi di casi.**

La natura competitiva del settore dei trasporti porta a un potenziale conflitto di interessi tra la promozione della salute sul luogo di lavoro e le pressioni commerciali subite dalle aziende. Tuttavia, alcune aziende di trasporto riconoscono che un'efficace promozione della salute sul luogo di lavoro può prevenire sia i problemi di essa che realizzare anche risparmi significativi, per esempio riducendo l'assenteismo. Questa sezione illustra tre studi di casi relativi ad aziende operanti nel settore dei trasporti che hanno attuato un programma di promozione della salute.

### **5.1. “La mia schiena è tremendamente importante”**

Van Dievel è un'azienda di trasporti a carico completo che consegna merci in un raggio di 500 km da Bruxelles, da e verso Paesi Bassi, Lussemburgo, Germania e Francia. L'azienda impiega circa 90 conducenti ed è proprietaria di circa 60 autocarri e 120 rimorchi specializzati. Nel 2001 il direttore dell'azienda ha avviato questo progetto in quanto i lavoratori spesso lamentavano problemi alla schiena. Da molto tempo Van Dievel dà priorità alla salute e alla sicurezza sul lavoro e si avvale di un medico specializzato in medicina del lavoro, che una volta all'anno, sottopone i lavoratori a un esame medico. Poiché il medico conosce molto bene l'azienda e i suoi dipendenti, i lavoratori hanno fiducia in lui. Al medico è stato chiesto di educare i lavoratori e la direzione su malattie e problemi muscolo scheletrici. Questo è stato il punto di partenza del progetto di promozione della salute. Insieme a un servizio esterno che si occupa di salute sul lavoro (ergonomisti), l'azienda ha analizzato le condizioni di lavoro dei conducenti e ha cercato i modi per migliorarle. Il medico specializzato in medicina del lavoro, in stretta collaborazione con un ergonomista esterno e otto conducenti della società, ha elaborato un programma speciale di formazione ed un opuscolo rivolto ai conducenti per mostrare loro come lavorare in modo sano e prevenire i disturbi muscolo scheletrici.

Questo opuscolo fornisce inoltre alcune indicazioni generali su alimentazione equilibrata, posizioni corrette da assumere da seduti o coricati, esercizi per prevenire lesioni muscolo scheletriche e consigli speciali per i conducenti, come la posizione corretta da assumere quando si è

seduti al volante, il modo giusto per entrare e uscire dal veicolo e come sollevare e maneggiare merci pesanti. Per essere più facilmente consultabile l'opuscolo contiene molte illustrazioni e viene dato ai nuovi conducenti quando iniziano a lavorare per l'azienda. Dopo un anno l'azienda ha valutato il progetto e ha riscontrato un minor numero di problemi dopo l'introduzione dell'opuscolo e della formazione. In ragione delle misure adottate, nel 2002 l'azienda ha vinto il premio "Salute e impresa" dello European Health Club. La cultura della salute e della sicurezza a lungo termine adottata dall'azienda è stata la base del progetto. La direzione ha sostenuto e promosso il progetto coinvolgendo maggiormente i conducenti.

